WLS Weight Loss Surgery
Plus qu'une simple perte de poids. Il s'agit de retrouver la santé.

Alimentation préopératoire riche en protéines et faible en glucides (OPTIFAST[R] VLCD)

Qu'est-ce qu'OPTIFAST[R] VLCD?

OPTIFAST[R] VLCD (900 kcal, 90 g de protéines/jour) est un régime liquide que les patients doivent suivre pendant 2 semaines si leur indice de masse corporelle (IMC) est inférieur à 60 kg/m^2 ou 4 semaines si leur IMC est supérieur à 60 kg/m².

Pourquoi suivre le régime alimentaire OPTIFAST[R]

Pour réduire la taille du foie afin de limiter les risques de complications pendant la chirurgie. La perte de poids de 5 à 10 % découlant de ce régime donne un bon coup de main aux patients dans l'atteinte de leur objectif.

Comment préparer et prendre la diète liquide

Chaque boîte contient 14 sachets de 900 OPTIFASTR de 54 g chacun. Vous recevrez 4 boites (2 semaines d'alimentation) ou 8 boites (4 semaines d'alimentation) du régime alimentaire en fonction de votre IMC. Il existe deux saveurs, selon votre choix, vanille ou chocolat. Suivez les instructions sur la boîte pour préparer chaque sachet.

1. Verser 300 à 360 ml d'eau froide dans un mélangeur (ou tout autre agitateur).
2. Ajouter le contenu d'un sachet.
3. Mélanger immédiatement à haute vitesse pendant 5 secondes ou secouer vigoureusement de 15 à 30 secondes jusqu'à dissolution complète.
4. Boire immédiatement après la préparation. NE PAS CONSERVER pour une utilisation ultérieure.

Prenez un sachet au déjeuner, ½ sachet à la collation du matin, un sachet au dîner, ½ sachet à la collation en après-midi et un sachet au souper; ou un sachet toutes les 4 heures (EN TOUT, 4 SACHETS PAR JOUR DEVRAIENT ÊTRE CONSOMMÉS).

Entre les repas OPTIFAST[R]", buvez un total de 1,5 à 2 litres de liquides par jour (boissons diètes décaféinées, tisanes, eau). Le café, le thé (sans sucre) et les boissons caféinées diètes sont limitées à 1 à 2 tasses par jour. Vous pouvez ajouter du « Crystal light » dans votre eau.

S'IL VOUS RESTE DE L'OPTIFAST, NE LE CONSOMMEZ PAS APRÈS LA CHIRURGIE; IL POURRAIT ÉLARGIR VOTRE NOUVEL ESTOMAC.

Que puis-je manger pendant la période de diète liquide?

Vous pouvez manger des légumes à faible teneur en glucides à chaque repas Optifast (PAS DE PATATES, DE BLÉ D'INDE OU DE PETIT POIS). Ils doivent être consommés crus ou cuits à la vapeur. Vous pouvez y ajouter (en petites quantités) du sel, poivre et du zeste de citron. Exemples de légumes que vous pouvez manger: *brocoli, chou-fleur, radis, asperges, épinards, laitues, concombres, poivrons, champignons, tomates, céleri et haricots verts*. **Ne mangez pas d'autres aliments, car cela vous affamera!**

Comment puis-je prévenir la constipation?

Pour prévenir ou soulager la constipation, en plus de manger des légumes, vous pouvez utiliser un supplément de fibres tel que Benefibre[MC] ou Metamucil[MC] que vous trouverez dans les pharmacies (voir mode d'emploi sur le contenant).

Instructions spécifiques pour les patients diabétiques

Si vous êtes diabétique, ne prenez pas vos médicaments pour le diabète, y compris l'insuline; augmenter la surveillance de votre glycémie à quatre fois par jour avant chaque « repas » et au coucher, pour assurer une meilleure autosurveillance. Les patients qui prennent de l'insuline peuvent développer des niveaux de glucose sanguin de 16 mmol/L ou plus. Si c'est votre cas, suivez les instructions d'échelle progressive d'insuline utilisée précédemment. Si vous n'êtes pas certain, communiquez avec votre médecin.